https://www.douyin.com/video/6943481812119342373

# 标题:## 关键字: 做这个动作测测你的专注力 #大人孩子一起练#带着孩子一起练 #提升孩子专注力 #节气养生 #今晚7点直播  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 大人们，试一试，你是不是也够专注？来，先把脚跟抬起来，吸气，抬脚跟。好，呼气，慢慢的，双腿弯曲，蹲下来，慢慢的蹲下来，脚跟是抬着的。啊，蹲下来，好。然后，接下来，双手平展于两侧，双手平展于两侧，掌心向前，大拇指往上翘。好，现在，开始换我们的视觉了，我们的视线要转变了，眼睛看左手，看左手，数五下，一二三四五，换右侧，看右手，数五下，一、二、三、四、五。转到正前来，吸气，双手向上举，再来数五下。你试试能不能往上看，所以，当你不专注的时候，你就很难掌握平衡。所以，小朋友们可以通过这样的练习，增长我们的平衡力，实现自己的专注力。

https://www.douyin.com/video/6950108694285733134

# 标题:## 关键字: 招财猫式 #开肩美背 #开肩方法 #体态改善 #开肩 #迷罗 @迷罗的元瑜伽修养体系 #周二晚7点直播  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 要想开肩，先得练肩。练肩膀，给肩膀做好热身，招财猫三式：双手大拇指啊竖起来，掌心向前，肘与肩平，两肩稍微向后窄一点。第一个动作，招财猫是怎么来的呀？这样来的对不对？好，来九遍：一、二，肩跟肘都不动，只是手臂来动；三、四、五、六、七、八、九。招财猫第二式：手臂伸直，从前向上、向后、向下去画圆圈，九圈：一、二、三、四、五、六、七、八、九。哎，来，我们放下来。好，两肘加肋，双手当在前面横向开合，开合九遍，充分的向最大限度啊，九遍，来：一、二、三、四、五、六、七、八、九。五十斤的朋友，一般就做不了这个动作。

https://www.douyin.com/video/6904141100882185472

# 标题:## 关键字: 瘦小腿 #get新技能 #走路姿势要帅 #瘦腿 #腿精 #腿长了不起 #美不美看大腿 @迷罗的元瑜伽修养体系  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 想瘦小腿吗？同学，你走路这么走，往前走一步，后面的脚跟哎，这样踢上来，再往前走，这一脚踢上来就这样，就这样踢。重点就是踢你小腿后侧承山穴的位置。坐久了、站久了，腿酸胀累累的，小腿浮肿。他这个瘦小腿的目的是什么呢？消水肿。尤其是针对肌肉型的小腿呢，也能有一个放松腿部的效果。就这样踢哎，你就走嘛，你散步的嘛。但凡你走路，你这么踢一踢。

https://www.douyin.com/video/6875982435062942983

# 标题:## 关键字: 经络养生 #疏通经络 #胆经 #美不美看大腿 #早课 #元和堂 #抖音小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 胆经又被称为“瘦人计”，所以如果你不想太瘦，千万别老敲胆经。胆经呢，有这么几个作用：生发阳气、快速热身、瘦大腿。敲胆经有姿势有体位，不是说我们往这一站就能敲。第一步，双腿打开与肩同宽；第二步，两腿微微弯曲，你双手握拳，一定注意不是食拳，食拳是伤人的啊，一定是空拳。握空拳，双脚打开与肩同宽，双手向后，两个肘关节向后夹，不要拱背啊，背是直着的，然后双手去敲打大腿外侧，一直敲到膝关节。你往下敲的时候就蹲低一点，往上敲的时候就蹲高一点，敲起来。